

CIRUELAS

Puntos claves:

- ▶ Una rica fuente de vitamina C y vitamina K. Contiene carotenoides y flavonoides que pueden ser buenos para la salud.
- ▶ Elija ciruelas llenas con pieles suaves. Evite los moretones y los puntos blandos.
- ▶ Lávese las manos con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos antes y después de manipular frutas y vegetales frescos.
- ▶ Madurar en el mostrador primero, luego almacenar en el refrigerador hasta siete días.



Consejos Rápidos

- ▶ Congele las ciruelas sin semilla y mézclelas en una licuadora junto con otras frutas congeladas. Agregue jugo de fruta 100 por ciento y mezcle para obtener una delicia congelada.
- ▶ Las ciruelas tienen un tamaño perfecto para que las coman los niños pequeños y una excelente manera de agregar púrpura a una comida colorida.
- ▶ Lávelas bien con agua corriente antes de pelar, cortar o comer. No lave las frutas y vegetales hasta que estén listas para comer.
- ▶ Combine ciruelas, fresas, arándanos, frambuesas, naranjas, miel y menta para hacer una apetitosa ensalada de frutas para una merienda o postre.

Pan pita relleno con ciruelas y mantequilla de maní

Rinde: 4 porciones

Ingredientes:

- 2 panes de pita integrales medianos
- 1/4 taza de mantequilla de maní baja en grasa
- 1/2 manzana sin corazón y picada en rodajas finas
- 1/2 banano (guineo) picado en rodajas finas
- 1/2 ciruela fresca picada en rodajas finas

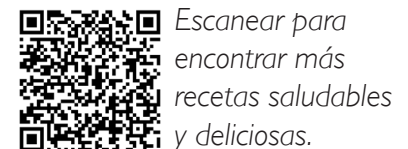
Direcciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Corte los panes de pita por la mitad para preparar 4 "bolsillos" y entibiélos en el microondas alrededor de 10 segundos para que estén más blandos.
3. Abra cuidadosamente cada "bolsillo" y úntelos por dentro con una capa fina de mantequilla de maní.
4. Rellene con una combinación de rodajas de manzana, banano y ciruelas. Sirva a temperatura ambiente.



Por porción: 183 calorías; 7 g de grasa (1 g de grasa saturada); 7 g de proteína; 26 g de hidratos de carbono; 4 g de fibra dietética; 0 mg de colesterol; 197 mg de sodio.

Nota: versión modificada de "Pan de Pita Relleno con Duraznos y Mantequilla de Cacahuete", Fuente MyPlate. Peachy Peanut Butter Pita Pockets | MyPlate



Escanear para encontrar más recetas saludables y deliciosas.

**Cornell Cooperative Extension
Suffolk County**

ccesuffolk.org/community-education



Cornell Cooperative Extension of Suffolk County
423 Griffing Ave, Ste 100
Riverhead, NY 11901-3071
631.727.7850 • www.ccesuffolk.org

Cornell Cooperative Extension is funded in part by Suffolk County through the office of the County Executive and the County Legislature.